

<<女性三期调养100招>>

图书基本信息

书名：<<女性三期调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844709

10位ISBN编号：7500844700

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性三期调养100招>>

### 内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。

《女性三期调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

## <<女性三期调养100招>>

### 书籍目录

#### 第一篇 三期认识篇 1.女人最重要的生理期有哪几个？

- 2.荷尔蒙如何影响女人的生理？
- 3.月经是怎样产生的？
- 4.怎样才是正常月经？
- 5.青春期月经有哪些生理特点？
- 6.不来月经可以吗？
- 7.月经期会有哪些生理反应？
- 8.女性一生要行经多少年？
- 9.女性最佳生育年龄是多大？
- 10.不适合受孕的时间有哪些？
- 11.如何知道自己怀孕了？
- 12.如何推算预产期？
- 13.孕期做几次B超最合适？
- 14.十月怀胎，准妈妈有哪些变化？
- 15.十个月里，胎宝宝是如何成长的？
- 16.如何选择适合自己的分娩医院？
- 17.分娩是怎么回事？
- 18.分娩方式有哪些？
- 19.关于分娩，你还要了解什么？
- 20.准妈妈的待产包都有什么？
- 21.怎样才能科学“坐月子”？
- 22.产后产妇会有哪些生理和心理变化？
- 23.什么是更年期和更年期综合征？
- 24.女性更年期会有哪些症状？
- 25.更年期女性心理有怎样的变化？

#### 第二篇 生活调养篇 26.经期保健应注意哪些问题？

- 27.卫生巾，你会选会用吗？
- 28.日常哪些不良习惯会影响月经？
- 29.药物对经期有什么影响？
- 30.经期不宜做的三件事是什么？
- 31.如何打造经期的靓丽妆容？
- 32.经期的瘙痒和异味如何解决？
- 33.准妈妈睡眠一定要充足？
- 34.准妈妈如何选择服饰？
- 35.孕期常见病怎样调养？
- 36.孕期生活有哪五个不宜？
- 37.孕期如何享受“性福”？
- 38.上班族准妈妈要当心什么？
- 39.有哪些适合准妈妈的运动？
- 40.产后如何喂奶乳房不下垂？
- 41.产后妈妈如何更加美丽？
- 42.产后恢复体操怎么做？
- 43.产后性生活需要注意什么？
- 44.女性更年期要注意什么？
- 45.更年期怎样选择抗衰老西药？

<<女性三期调养100招>>

46.精油可以调节女性更年期吗？

47.更年期适宜做哪些床上运动？

48.更年期如何运用生物钟养生法？

49.散步有利于更年期保健吗？

第三篇 饮食调养篇 第四篇 中医调养篇 第五篇 保健食品篇

## <<女性三期调养100招>>

### 章节摘录

插图：不来月经可以吗？

在许多女性中间，习惯把月经来潮叫做“倒霉”，来了月经自然是要费点事，但可绝不是倒霉哟。有月经是好事之所以说有月经是好事，是因为月经是女性正常的生理现象，如果青春期后的女性没有妊娠、哺乳和绝经而没有月经来潮，那可是真的“倒霉”。

对于女性来讲，规律的月经来潮具有以下象征意义：可以在很大程度上证明她的神经内分泌系统功能良好；生殖器官无明显异常，基本上具备生育能力；与月经相关的神经系统情况良好；内分泌系统、生殖系统功能良好。

只有这样，她才具备了女性最基本而又最重要的特征和生理功能，怎么能把月经看成“倒霉”呢？

来月经的好处1.女性判断自己是否怀孕的第一信号：育龄期已婚女性，以往月经规则，此次月经超过十天以上未来，首先要考虑是否怀孕了，以便积极应对。

根据月经还可推算预产期，对孕期保健和孕期心理都是非常有益的。

2.可使人早期发现疾病：正常情况下，如果出现闭经（包括原发性闭经和继发性闭经），就要检查是否有生殖道下段闭锁、先天性无子宫或子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌或消耗性疾病。

3.可避免过量铁的伤害：铁过量会缓慢地导致皮肤、心脏、肝、关节、胰脏等处的病变。

治疗铁过量的方法之一是定期排放一定量的血液。

<<女性三期调养100招>>

编辑推荐

《女性三期调养100招》：易做实用的生理期、孕产期、更年期生活调养书100个女人不可不知的生理期、孕产期、更年期保养知识生活保养、饮食调养、汉方改善，还有时尚运动，守护您的健康

<<女性三期调养100招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>